الحمية الخالية من الجلوتيـــــن





ما هو الجلوتين؟

الجلوتين هو مركب بروتيني موجود بشكل طبيعي في بعض الحبوب كالقمح والشعير والجاودار والشوفان.





ما هو النظام الغذائي الخالي من الجلوتين؟

هو نظام غذائي يستثنى منه تناول بروتين الجلوتين.



من هم الأشخاص الذين يحتاجون لاتباع الحمية الخالية من الجلوتين؟

- **مرضى السيلياك:**
مرض السيلياك هو مرض يصيب جهاز المناعة مما يؤدي إلى رد فعل عكسي للجلوتين. ومن الممكن أن يؤدي إلى تلف بطانة الأمعاء، مما يؤدي إلى سوء الهضم وتقليل امتصاص الغذاء.

- **أعراض الإصابة بحساسية الجلوتين:**
يعاني المرضى من ألم في البطن، أو الانتفاخ، أو الإسهال، والإمساك، أو التعب أو الصداع بعد تناول الأغذية التي تحتوي على الجلوتين حيث يصعب هضمه في الأمعاء.



أمثلة على الأطعمة التي تحتوي على الجلوتين

جميع الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على:

القمح، الشعير والجاودار والشوفان.



دقيق القمح، وله أسماء مختلفة اعتمادًا على طريقة طحن القمح أو معالجة الدقيق. وجميع أنواع الدقيق التالية تحتوي على الجلوتين:

- دقيق غني بفيتامينات ومعادن مضافة.
- دقيق ذاتي الاختمار، يُسمى أيضًا بالدقيق الغني بالفوسفات.
- السميد، جزء من الدقيق المطحون.

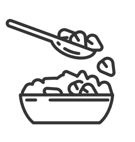


الأطعمة التالية ما لم يكتب عليها بأنها خالية من الجلوتين أو مصنوعة من الذرة أو الأرز أو فول الصويا أو الحبوب الأخرى الخالية من الجلوتين:

- الخبز.
- البرغل.
- الكعك، المقرمشات، والمعجنات.
- الحلوى (التي من مكوناتها الدقيق).
- رقائق الحبوب المصنوعة من القمح.
- الشعير ومنتجاته الأخرى.
- المعكرونة.
- الوجبات الخفيفة المحضرة بدقيق القمح.
- بعض المدعمات الغذائية التي تحتوي على الشعير أو القمح.



الأطعمة الخالية من الجلوتين



الحنطة السوداء، والذرة، ودقيق الذرة، والكتان، والدقيق الخالي من الجلوتين، والأرز، والصويا، والبطاطس الكينوا، والدخن، والفول وفول الصويا.



الدجاج، والأسماك، واللحوم غير المعالجة، والبقوليات، والبيض.



البـــذور والمـكســرات بأشكــالها الطبيعيــة غيــر المعالجة.



الحـليــب ومنـتجـاتــه.



الفــواكــه والـخضــروات.



الـدهــون.